

## Accueil en entretien:

- \*mardis: 13h30-17h
- \*mercredis: 8h30-11h45 & 13h30-17h
- \*jeudis: 13h30-18h
- \*vendredis: 13h30-17h
- \*Autres créneaux, sur RDV

# RELAIS PETITE ENFANCE

Maison de l'enfance  
24 rue du stade à Hérimoncourt  
Tél : 03 81 36 76 25

herimoncourt.rpe@francas-doubs.fr

## Les temps d'échanges et de rencontres:

Les mardis, jeudis et vendredis.

Voir planning en page 2



Bulletin de:  
Mai 2024

## Le journal du Relais petite enfance

### Villes concernées:

\*Abbévillers \*Communes du Lomont \*Dasle \*Hérimoncourt \*Seloncourt \*Vandoncourt

Journal lisible sur les sites internet municipaux.



Page Facebook: Relais Assistantes Maternelles d'Hérimoncourt

Bonjour Mesdames, Messieurs

## JOURS FERIES



## RAPPEL

### Article 47 de la convention collective nationale

« Les jours fériés ordinaires travaillés sont prévus dans le contrat de travail écrit.

À défaut, le travail un jour férié ordinaire ne peut intervenir que d'un commun accord écrit entre les parties.

En contrepartie du travail le jour férié ordinaire, le salarié perçoit, au titre des heures effectuées, une rémunération majorée à hauteur de dix pour cent (10 %) du salaire dû. Le chômage d'un jour férié ordinaire tombant un jour habituellement travaillé, ouvre droit au maintien de la rémunération brute habituelle, si le salarié a travaillé pour le particulier employeur, le dernier jour de travail qui précède le jour férié et le premier jour de travail qui lui fait suite, sauf autorisation d'absence préalablement accordée.

Au sens des présentes dispositions, est entendu par « jour de travail » le jour qui aurait dû être travaillé par le salarié selon le contrat de travail ou le planning de travail qui lui a été remis par le particulier employeur. »

L'article R.421-18-1 du Code de l'action sociale et des familles oblige les assistantes maternelles à créer leur compte sur le site géré par la CAF:

[monenfant.fr](https://monenfant.fr)

Et le décret n° 2021-1131 du 30 août 2021 précise ceci:

« l'assistant maternel agréé renseigne sur le site ses disponibilités d'accueil en termes de jours, de plages horaires et de places, a minima **AVANT LE 1ER JUIN** et le 1er décembre de chaque année, pour les six mois suivants. L'assistant maternel peut également procéder à une mise à jour de ses disponibilités à tout moment. ».

Cette inscription est requise pour le renouvellement de l'agrément et peut constituer un manquement justifiant, après avertissement, un retrait d'agrément

Votre Relais reste à votre écoute pour vous aider face à toutes vos questions!



## Quand la charge mentale pèse (trop) lourd... (1ere partie)

### La charge mentale, c'est quoi ?

La charge mentale, ce sont toutes ces petites choses du quotidien auxquelles on pense sans arrêt, et à la longue, elle peut peser lourd sur notre santé mentale : stress, anxiété, insomnies, tensions dans le couple et avec les enfants... et peut parfois conduire jusqu'au burn-out.

Une étude de la Caisse nationale d'allocations familiales (CNAF) publiée en février 2018 confirme que les assistantes maternelles doivent au quotidien « *contenir leurs émotions d'une part, et être en état permanent d'alerte d'autre part* ».

Entre la pression pour assurer la sécurité physique des enfants, la vigilance permanente, la peur de l'accusation de maltraitance, la charge de travail importante, les éventuelles difficultés rencontrées avec les enfants et les parents, la répétition des tâches, cette étude met en avant la lourde charge mentale de ce travail émotionnel et relationnel.

Anne Tirmarche-Issemann, docteure en sociologie, montre que les assistantes maternelles assurent au quotidien un équilibre entre quatre rôles :

- 1) la fonction maternante ,
- 2) la fonction de sécurité ,
- 3) la fonction de soutien à la parentalité
- 4) la fonction d'éducation.

Leurs journées de travail, certes moins « rigides » qu'en structure collective, restent très rythmées : entre les moments de contacts avec les parents, les activités, les sorties, les repas et les siestes. Cette large gamme de pratiques reste difficilement visible, car très peu de recherches ethnographiques portent sur leurs tâches quotidiennes, leur organisation, leurs conditions de travail et leur conception du métier.

### Voici quelques astuces pour diminuer drastiquement cette charge mentale:

#### ① S'observer et noter

Rédiger une liste où sera noté précisément tout ce qu'on fait / ce qu'on gère au quotidien. Et cela peut être un sacré choc de réaliser les aberrations de nos tâches quotidiennes.

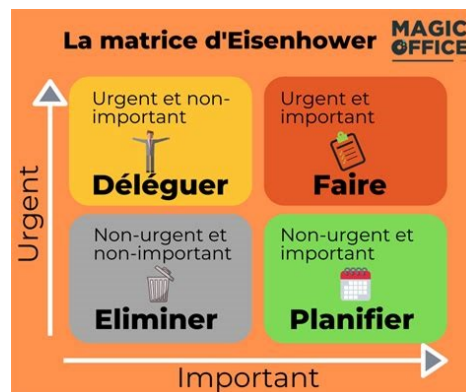
#### ② Lâcher prise et simplifier

Lâcher prise, c'est apprendre à se libérer des injonctions sociales. A vouloir trop bien faire, on s'épuise physiquement et moralement. Bien sûr, chacun(e) a ses propres limites. À chacun(e) donc de voir sur quoi il est possible de lâcher du lest.

#### ③ Faire le tri

Une tâche urgente n'est pas forcément importante, et vice-versa.

Un outil très pratique, appelé « matrice d'Eisenhower » permet de faire le tri dans nos tâches et de mieux les prioriser.



Nous vous fournirons d'autres astuces le mois prochain 😊

Sources : <https://ralentir-en-famille.com/10-idees-pour-reduire-charge-mentale/>  
<https://www.lasmat.fr/actualites/profession/le-quotidien-des-assistantes-maternelles-un-travail-dense-mais-peu-visible>

# Planning des temps de rencontres et d'échanges

Ces animations sont gratuites. L'enfant repartira avec sa production.

Il s'agit de temps conviviaux et d'échanges **ouverts aux assistantes maternelles et gardes à domicile, et aux parents qui les emploient**. Vous pourrez découvrir des idées d'activité à reproduire chez vous. Elles sont adaptées et adaptables à l'âge de l'enfant. C'est lui qui décidera s'il crée ou s'il préfère aller vers les jeux mis à sa disposition, sans contraintes.

Ce planning est susceptible d'être modifié, les informations vous seront transmises par mail et sur la page facebook.



MARS 2024	AVRIL 2024	MAI 2024
Lancement Projet Jardin : I. L'eau.	Poursuite Projet Jardin : II. Semis et Constructions	<b>Pérennisation Projet Jardin : III. Fin constructions et mise en terre</b>

	Mercredi 1er mai 	Jeudi 2 mai <i>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</i>	Vendredi 3 mai 9h15-10h15 <i>Eveil Musical</i> À Vandoncourt Salle catherinette
Mardi 7 mai 9h15-10h15 <i>Eveil Moteur</i> À Seloncourt, Gymnase place A. Croizat	Mercredi 8 mai 	Jeudi 9 mai 	Vendredi 10 mai <i>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</i>
Mardi 14 mai 9h15-10h15 <i>Sophrologie</i> *places limitées, *sur inscriptions en appelant le Relais À Hérimoncourt, locaux du relais	Mercredi 15 mai 9h00-11h00 Action « Tous famille »  Activités et jeux pour les tout-petits À Hérimoncourt, En face des locaux du relais	Jeudi 16 mai <i>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</i>	Vendredi 17 mai 9h00-10h00 <i>Eveil artistique</i> À Hérimoncourt, locaux du relais
Mardi 21 mai 9h00-10h00 <i>Temps de lecture</i> À Médiathèque de Seloncourt, C.C Cyprien Foresti	Mercredi 22 mai 9h15-10h15 <i>Jeux de société</i> À Hérimoncourt, locaux de TERRE BLANCHE	Jeudi 23 mai 9h00-11h00 VISITE DE LA FERME DU FORT LACHAUX *sur inscription en contactant le Relais *lieu du RDV sur place	Vendredi 24 mai 9h15-10h15 <i>Accueil libre</i> À Hérimoncourt, locaux du relais
Lundi 27 mai 9h15-10h15 <i>Eveil Moteur</i> A la MPT, de Blamont	Mercredi 29 mai <i>Pas d'activité. Fermeture au public le matin</i>	Jeudi 30 mai 9h15-10h15 <i>Jeux de construction</i> À Hérimoncourt, locaux du relais	Vendredi 31 mai 9h30-10h30 <i>Temps de lecture</i> A la médiathèque, de Blamont

**Le p'tit geste écolo'**

Pour protéger les oiseaux pendant la période de nidification, **il est déconseillé de tailler les haies du 15 mars au 31 juillet**. Les haies abritent de nombreuses espèces, notamment des insectes, et plusieurs oiseaux y construisent leur nid.



A partir de la mi-mars, la saison de nidification va commencer. Pour ne pas déranger ou déloger les oiseaux pendant cette période cruciale pour leur cycle de vie, l'Office français de la biodiversité, comme la ligue pour la protection des oiseaux recommandent de ne pas tailler les haies ni d'élaguer les arbres du 15 mars au 31 juillet.